




## Chleb orkiszowy z Inem

 Dorota Duszak

Polecane na: [pieczywo](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 170 min

 łatwy

 7 porcji

### Składniki:

ziarno orkisz - 1 szklanka

drożdże - 1 łyżeczka

mąka orkiszowa biała - 1 szklanka

ciepła woda - 1 3/4 szklanka

len mielony bio - 1 szklanka

pestki słonecznika - 1/2 szklanka

sól himalajska - 1 łyżka

oliwa z oliwek bio - 3 łyżka

### Dodatkowe info:

Świeżo zmielone ziarno przedstawia wyższą wartość odżywczą.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Drożdże umieść w misce, obsyp solą. Rozgnieć do rozpuszczenia.

**KROK 2:** Dodaj do rozpuszczonych drożdży zmielone ziarno orkisz, mąkę orkiszową, len mielony, pestki słonecznika, oliwę z oliwek. Zamieszaj.

**KROK 3:** Wlej ciepłą wodę i wyrób ciasto. Pozostaw do wyrośnięcia na ok. 1/2 godziny w ciepłym miejscu. Przelóż do formy i piecz w piekarniku w temperaturze 180 stopni Celsjusza ok. 2 godz. Dobrego apetytu.